



Leven met een colostoma

Hollister stomaverzorging: het antwoord op uw vragen.



Stomazorg

Alles begint met een gezonde huid.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Wat is een colostoma?.....	4
De spijsvertering.....	4
Wat is een colostoma?.....	6
Waarom een colostoma.....	7
Voor de operatie.....	8
Afmetingen en vorm van de stoma.....	8
Wat gebeurt er bij een colostoma?.....	9
Stoelgang bij een colostoma.....	9
De verzorging.....	10
Wie verzorgt de stoma?.....	10
Waar moet ik bij de verzorging op letten?.....	10
Opvangzakjes.....	11
Colonirrigatie.....	11
Wat moet ik weten over het stomamateriaal?.....	12
Enkele tips.....	14
De verzorging stap voor stap.....	15
Mogelijke complicaties.....	18
Enkele adviezen om complicaties te voorkomen.....	18
Huidirritatie.....	19
Chronische vochtigheid van de huid.....	20
Schimmelinfectie.....	21
Ontsteking van het haarzakje.....	21
Allergie.....	22
Breuk (parastomale hernia).....	22
Teruggetrokken stoma onder huidniveau.....	23
Stomaprolaps.....	23
Stenose (vernauwing).....	23
Leven met een stoma.....	24
Voeding.....	24
Medicatie.....	24
Winderigheid.....	25
Geur.....	25
Diarree.....	26
Constipatie.....	26
Hygiëne.....	27
Het werk hervatten.....	27
Kleding.....	28
Activiteit, lichaamsbeweging en sport.....	28
Intieme relaties.....	29
Reizen.....	30

Inleiding

Een operatie is meer dan enkel een (levens-)noodzakelijke medische ingreep. Het is ook een ingrijpende gebeurtenis in uw leven.

U zal merken dat u zich weldra beter zal voelen en opnieuw actief aan het leven deel zal nemen. Geleidelijk aan zal u, zoals elke stomadrager, geconfronteerd worden met nieuwe vragen en bekommernissen.

Ook al biedt het u op vandaag misschien niet veel troost, toch is het belangrijk te weten dat u niet de enige bent: jaarlijks krijgen duizenden mensen een stoma.

Een aantal van deze mensen hebben hun ervaringen gedeeld, zodat ze u op weg kunnen helpen naar meer zelfzekerheid en zelfstandigheid. Dit boekje bevat heel wat suggesties en tips van verpleegkundigen en patiëntenverenigingen.

Wij hopen u hiermee niet alleen een antwoord te geven op uw vragen, maar ook de nodige steun te bieden waarmee u dit nieuwe hoofdstuk in uw leven op een positieve manier kan aanvangen.

**Wij wensen u een spoedig herstel
en een goede gezondheid.**



Wat is een colostoma?

De spijsvertering

Het verteringsproces begint al in de **mond**, waar het voedsel fijngekauwd en vermengd wordt met speeksel. Hierdoor kan de voedselbrij gemakkelijk naar de keelholte glijden. In dit gedeelte begint al een stukje van de vertering.

Daarna glijdt het voedsel naar de **slok darm** die het door peristaltische bewegingen verder duwt naar de **maag**. Daar wordt het voedsel gekneet en vermengd met maagsappen, die o.a. zoutzuur bevatten. Het zoutzuur maakt de voedselbrij toegankelijk voor de spijsverteringsenzymen, die helpen bij het verteren van vetten, proteïnen en koolhydraten uit de voeding.

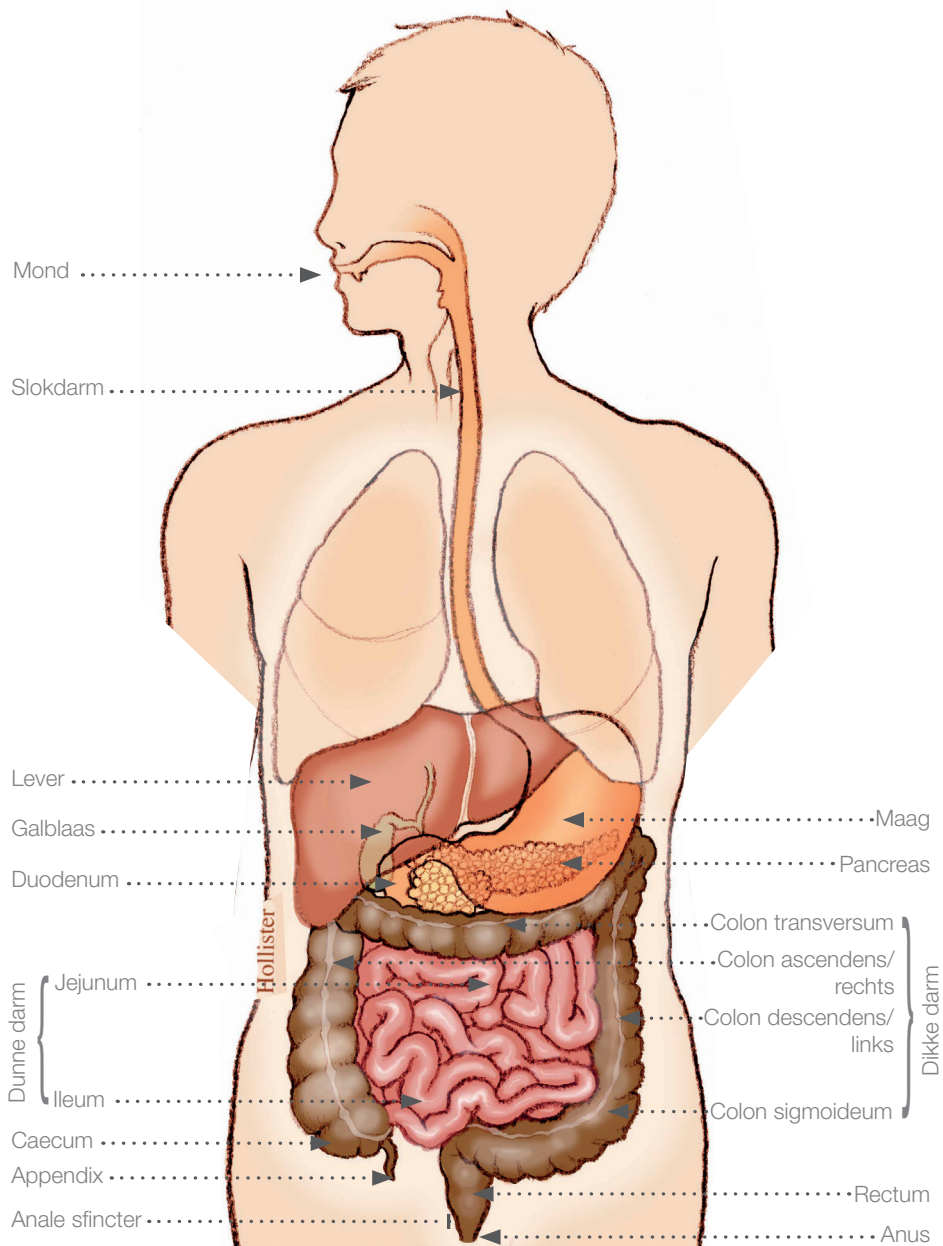
De brij vormt beetje bij beetje een pasta en vervolgt zijn weg naar het **duodenum (twaalfvingerige darm)**. Hier wordt de brij verder afgebroken tot kleine voedingsstoffen waardoor het lichaam deze beter kan absorberen en gebruiken.

De wand van de **dunne darm** is sterk geplooid, en heeft bovendien kleine vingervormige uitsteeksels die ervoor zorgen dat de verteerde voedingsstoffen opgenomen worden in het bloed. Vooral in de eerste meter van de dunne darm worden de voedingsstoffen en vitamines geabsorbeerd.

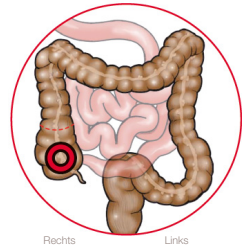
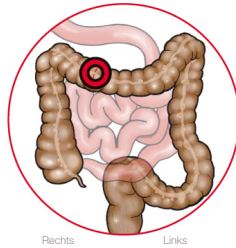
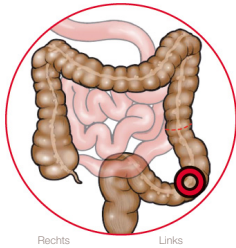
Via de dunne darm komt de brij vervolgens aan in de **dikke darm** die bestaat uit het colon ascendens (rechts), transversum, descendens (links) en het sigmoideum, gevolgd door het rectum en de anus.

De belangrijkste rol van de dikke darm is het afvoeren van afvalstoffen en het absorberen van vocht, zouten en bepaalde vitamines. In de dikke darm wordt de brij gemengd met het slijm en de darmbacteriën om zo de stoelgang te vormen. De bacteriën kunnen de vezels verteren en creëren nieuwe moleculen die door de dikke darm opgenomen kunnen worden. Ze fermenteren de rest en produceren darmgas (of flatulentie).

De stoelgang komt hierna terecht in het laatste stuk van de dikke darm, het **rectum**. De **anale sfincter** die hier aanwezig is zorgt ervoor dat we zelf kunnen beslissen wanneer we ons willen ontlasten.



Wat is een colostoma?



Het woord «colon» betekent «dikke darm»; «stoma» betekent «opening».

Een colostoma is dus een chirurgisch gecreëerde opening in de dikke darm, door de buikwand. Het doel hiervan is de stoelgang weg te leiden van een ziek of beschadigd deel van de dikke darm. De stoelgang wordt dus niet langer afgevoerd via de anus, maar via de colostoma.

Een colostoma kan worden aangelegd op nagenoeg elk punt langsheen de lengte van de dikke darm, maar de meest voorkomende locatie is links (op het dalende gedeelte van de dikke darm, dat zich vlakbij het rectum bevindt).

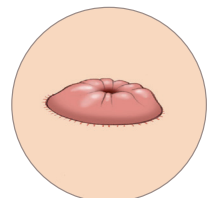
Een colostoma kan tijdelijk of definitief zijn, afhankelijk van de medische reden voor de ingreep.

Bij een eindstandig stoma wordt het uiteinde van de darm verbonden met een opening in de buikwand. Dit type stoma is vaak (niet altijd) **definitief**.

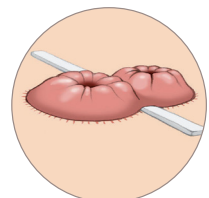
Een stoma «met een bruggetje» of een «(dubbel)loopstoma» is vaak een **tijdelijke** stoma.

Er wordt een darmlus door een opening in de buikwand naar buiten gebracht. Dit darndeel wordt geopend en in de buikwand gehecht. Soms wordt hierbij een bruggetje gebruikt, dat na gemiddeld één week verwijderd wordt. Deze stoma is voorzien van twee openingen: uit de ene opening komt de ontlasting, uit de andere wat slijm.

Na enkele weken of maanden kan de tijdelijke stoma worden verwijderd. De chirurg herstelt dan de lus en sluit de opening in de huid. Opgelet, een stoma wordt niet altijd verwijderd.



Eindstandig stoma



(Dubbel)loopstoma

Waarom een colostoma?

Een colostoma wordt aangelegd om het zieke of beschadigde gedeelte van de dikke darm (en sfincter) te overbruggen. Dit gebeurt wanneer de darm moet herstellen van een ziekte of verwijderd dient te worden, waardoor de stoelgang niet op natuurlijke manier geëvacueerd kan worden.

Over de redenen en gevolgen van de ingreep zal uw arts u meer vertellen.

Een colostoma moet vaak aangelegd worden omwille van chronische inflammatoire aandoeningen (Ziekte van Crohn, colitis ulcerosa), een darmobstructie, bepaalde tumoren of kankers van de dikke darm, het rectum of de genitaliën.



Voor de operatie

Voor de ingreep bepalen de stomaverpleegkundige en chirurg, indien mogelijk, wat de ideale plaats is voor de stoma.

Idealiter wordt de stoma aangebracht op een oppervlak vrij van huidplooien. U moet uw stoma ook gemakkelijk kunnen zien en verzorgen.

Een colostoma kan worden aangebracht op verschillende plaatsen op uw buik.

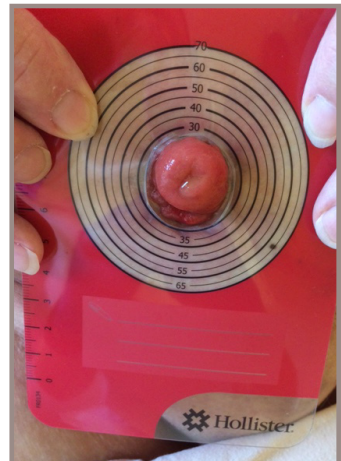
Afmetingen en vorm van de stoma

Elke stoma verschilt in grootte en vorm: uw stoma is uniek. De stoma is een kleine ronde of ovale opening.

Uw stoma kan in het begin groter zijn en zal pas in de eerste zes à acht weken na de ingreep zijn definitieve grootte krijgen. Daarom is het goed om uw stoma regelmatig te meten.

Indien u problemen heeft met lekkage of huidirritatie is het nameten van uw stoma steeds een goede reflex.

Respecteer de grootte en vorm van uw stoma bij het uitknippen van uw huidplaat, zodat u uw huid gezond houdt: het is belangrijk dat het materiaal nauw aansluit rond de stoma.



Wat gebeurt er bij een colostoma?

Een stoma is steeds rood en vochtig (een beetje zoals de binnenkant van de lippen) maar beschikt niet over zenuwen en is dus niet pijnlijk bij het aanraken.

De stoma kan soms ook bloeden door de aanwezigheid van talrijke bloedvaten aan het oppervlak. Deze kleine, tijdelijke bloedingen zijn normaal. Als de bloeding blijft aanhouden of indien er bloed in de stoelgang aanwezig is, dient u contact op te nemen met uw arts of stomaverpleegkundige.

Bij het uitduwen van stoelgang kan de stoma lichtjes langer worden, maar in tegenstelling tot de anus beschikt hij niet over een sluitspier. De stoelgang kan niet opgeslagen worden en kan op elk moment komen. Daarom dient u een zakje te dragen om de stoelgang op te vangen.

Stoelgang bij een colostoma

Net na de ingreep produceert de colostoma vaak erg vloeibare stoelgang. Het post-op materiaal dat gebruikt wordt is daarom mogelijk anders dan het materiaal waarmee u naar huis gaat.

Echter naar mate de darm zich begint aan te passen wordt de stoelgang dikker en pasta-achtiger, met een groene of bruine kleur.

Vergeet niet dat de stoelgang van een colostoma (afhankelijk van de locatie van de stoma) vaak nog spijsverteringsenzymen bevat die uw huid kunnen irriteren. Daarom dient het zakje dat u draagt te beschikken over een huidvriendelijke huidplaat die uitgeknipt moet worden op maat van de stoma.



Voorbeeld van een ledigbaar post-op zakje

De verzorging

Wie verzorgt de stoma?

In het begin zal een verpleegkundige uw stoma verzorgen. Vraag gerust uitleg.

Beetje bij beetje zal de verpleegkundige u tonen hoe u uw stoma zelf kan verzorgen, zodat u, indien mogelijk, zelf uw verzorging kan doen wanneer u naar huis gaat. Deze onafhankelijkheid zal uw zelfvertrouwen ongetwijfeld ten goede komen.

Mocht u vragen of moeilijkheden hebben, spreek er dan zeker uw (stoma-) verpleegkundige over aan.

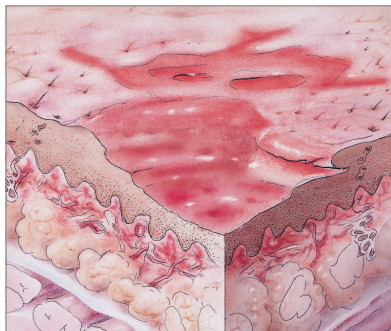
Waar moet ik bij de verzorging op letten?

De huid rond de stoma is erg gevoelig en moet goed in de gaten gehouden worden: hij dient er net zo uit te zien als de huid op de rest van uw buik.

Om irritatie of andere huidproblemen te voorkomen, dient u een huidvriendelijke huidplaat en zakje te kiezen die goed passen (zie pagina 8) en niet-irriterende producten te gebruiken. Gebruik dus ook geen producten die huidirritaties verbergen (bvb eosine, ook wel «roodsel» genoemd) of in de hand werken (bvb ether, alcohol, babydoekjes en/of wegwerp washandjes...).

Controleer de peristomale huid zorgvuldig bij elke materiaalwissel. Indien u zwelling, roodheid of huiduitslag opmerkt kan dit betekenen dat uw huid geïrriteerd is. Soms – maar niet altijd – kan geïrriteerde huid pijnlijk zijn.

Als het probleem aanhoudt of verergert, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

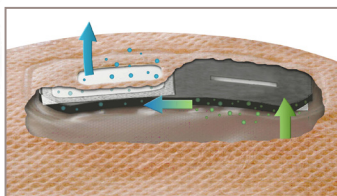


Opvangzakjes



Uw stoma produceert meerdere malen per dag (half-)vaste stoelgang, dus is een gesloten zakje de beste oplossing voor u.

Gesloten zakjes hebben geen klemmen of geïntegreerde sluitingen. U dient dit zakje dus gemiddeld twee keer per dag te vervangen.



Filter aanwezig op alle gesloten
Hollister zakjes

Het zakje beschikt over een filter voor het evacueren van gas en het neutraliseren van geurtjes. Daarenboven zorgt hij ervoor dat het zakje niet opbult zoals een ballon.

De filter is beschermd, zodat het water van uw douche of bad niet in het zakje kan lopen.

Vervang uw zakje steeds tijdig, zoals aangegeven door uw stomaverpleegkundige, zodat de werking van de filter optimaal blijft.

Colonirrigatie

Irrigatie kan vergeleken worden met het uitvoeren van een lavement via de stoma, maar vereist een speciale uitrusting (irrigatieset met conus en opvangzak) en vaardigheden.

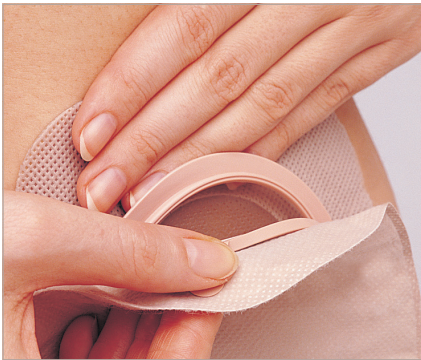
Na het irrigeren blijft u 24 à 48u stoelgangvrij en kan u een stomacap of een mini zakje gebruiken om de stoma af te dekken en te beschermen. Let wel, irrigatie is niet voor iedereen een optie.

Indien u wenst te weten of u zich kan gaan irrigeren dient u dus steeds een arts of stomaverpleegkundige te contacteren. Zij geven u graag meer uitleg over de mogelijkheden en de procedure.

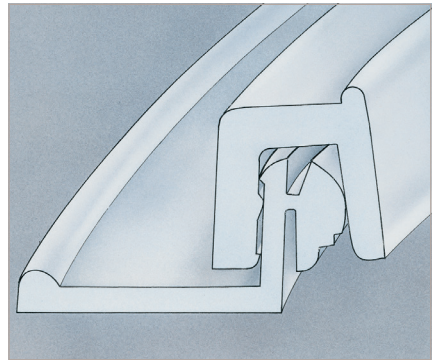
Wat moet ik weten over het stomamateriaal?

Er bestaan twee soorten materialen:

- een **1-delig** systeem bestaat uit één geheel. Het zakje en de huidplaat zitten aan mekaar vast. Dit is vaak een erg soepel en discreet systeem. Het zakje moet ongeveer twee keer per dag gewisseld worden.
- een **2-delig** systeem bestaat uit twee delen: een huidplaat en een zakje. Dit systeem wordt door middel van een ring in mekaar geklikt. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat de plaat en het zakje dezelfde ringmaat hebben. Het plaatje wordt gemiddeld om de twee dagen gewisseld; het zakje twee keer per dag.



2-delig Conform 2 systeem, met soepele «vlottende» ring: u hoeft bij het bevestigen geen druk uit te oefenen op uw buikwand



Conform 2 kliksysteem: veilig en soepel

Er bestaan twee soorten huidplaten:

- **vlakke** huidplaten die geen enkele ronding vertonen. Deze zijn oa geschikt voor mensen met een vlak abdomen en een stoma die mooi boven huidniveau uit komt.
- **convexe** huidplaten zijn platen die een «bolling» vertonen aan de klevende zijde. Deze zijn oa geschikt bij een teruggetrokken stoma.

Uw stomaverpleegkundige zal u helpen bij het bepalen welk type materiaal het meest geschikt is voor u en uw stoma. Hij/zij zal rekening houden met:

- de locatie en vorm van de stoma
- uw abdomen
- de toestand van de peristomale huid
- eventuele problemen zoals reuma, jicht of artrose
- de drukgevoeligheid van de buikwand
- uw kledingsgewoonte
- uw voorkeur voor beige of transparante zakjes
- ...

Indien nodig zal hij/zij ook het gebruik van extra hulpmiddelen als pasta, ringetjes, poeder of een gordeltje adviseren. Volg alle instructies steeds nauwgezet op.

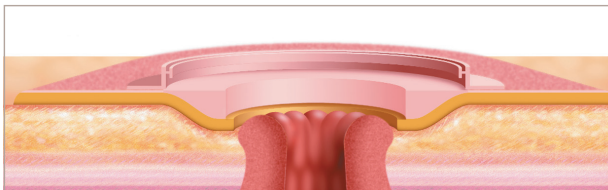
Laat u niet ontmoedigen indien het eerste product dat u test niet zou voldoen. Vertrouw op uw stomaverpleegkundige en/of bandagist in uw zoektocht naar het meest geschikte materiaal.



Vlakke huidplaat



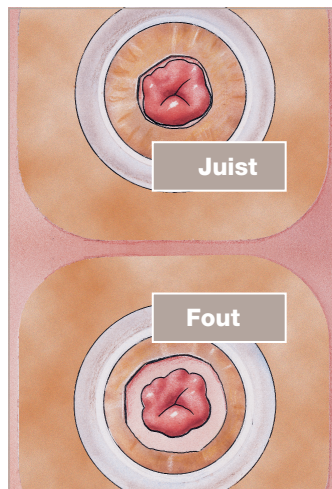
Convexe huidplaat



Voorbeeld van een convexe huidplaat

Enkele tips

- Gebruik lauw water of neutrale zeep. Indien u kiest voor zeep, let er dan op dat deze geen olie of lotion bevat die de kleefkracht van uw huidplaat kan verminderen.
- Bij de verzorging kan er een lichte bloeding van het slijmvlies optreden, door wrijving. Dit is meestal vrij onschuldig en kan gestelpst worden door er lichtjes op te drukken. Indien de bloeding zou aanhouden, raadpleeg dan zeker een arts.
- Let er bij het aanbrengen van uw huidplaat goed op dat de huidplaat nauw aansluit rond uw stoma.
- Werp uw gebruikte stomazakje niet in het toilet, want dit zou de afvoer verstoppfen. Verpak het zakje in een afvalzakje en gooi het in de afvallemmer.
- Kijk geregeld na of u nog voldoende reservematerialen heeft. Zo niet, contacteer uw bandagist dan tijdig; uw bandagist is diegene die uw materialen (meestal driemaandelijks) levert.
- Neem steeds reservemateriaal met u mee in een noodkit, die een huidplaat, een zakje en eventuele hulpmiddelen bevat.
- Indien u hulpmiddelen gebruikt en er sporen van kleefstof of pasta zouden achterblijven, wrijf dan zeker niet te hard op de huid. Deze worden bij een volgende wissel wellicht automatisch mee verwijderd. Desgewenst kan u gebruik maken van een medisch remover of wat lauw warm water.
- U kan douchen of in bad gaan met of zonder uw materiaal. Het water loopt niet in uw stoma en irriteert niet. Let erop dat de huidplaat niet los komt.
- Indien uw huid rood of geïrriteerd is, of indien het materiaal niet goed aanhecht, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.
- Ledig uw zakje wanneer het voor een derde vol is (indien u een ledigbaar zakje gebruikt).



De verzorging stap voor stap

Houdt u er rekening mee dat u in het begin wat meer tijd nodig heeft voor een verzorging en mogelijk nog wat foutjes maakt. «Al doende leert men» geldt ook voor een stomaverzorging!

Door alle materialen op voorhand klaar te leggen en de verzorging stap voor stap te doorlopen zal de verzorging van uw stoma al snel een routine worden waarvoor u minder en minder tijd nodig zal hebben. U zal ook al snel leren welk tijdstip van de dag (minste stoelgang) het meest gunstige is voor u.

Soms is het verstandig om mensen uit uw omgeving te vertellen over de verzorging van uw stoma. Zo kunnen zij er rekening mee houden dat u af en toe tijd alleen nodig heeft en graag beschikt over een badkamer of toilet.

Het is vaak het makkelijkst alle materialen aan de wastafel uit te stallen en uw verzorging te doen terwijl u recht staat. Echter ook hier geldt dat u al snel zal merken welke manier voor u het beste is.

Basisbenodigheden voor de verzorging:

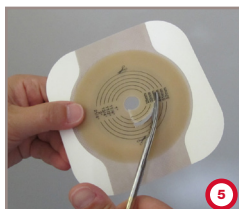
- nieuw zakje en/of nieuwe huidplaat
- afvalzakje
- schaar
- sjabloon voor het op maat uitknippen van uw materiaal
- wasmateriaal (zacht wc-papier, papieren zakdoekjes of washandje/handdoek)
- optioneel:
 - hulpmiddelen (pasta, poeder, gordeltje,...)
 - meetkaartje (in het begin)
 - spiegel
 - neutrale (niet-vette) zeep



Surf naar **www.hollister.be**
voor meer informatie en instructiefilmpjes



1. Leg uw verzorgingsmateriaal klaar.
2. Inspecteer de stoma en de huid errond regelmatig. Desgewenst kan u hiervoor gebruik maken van een spiegel.
3. Meet eventueel uw stoma na en pas uw sjabloon aan indien nodig.
4. Kopiëer het sjabloon op uw nieuwe huidplaat.
5. Knip uw huidplaat op de juiste maat.
6. Verwarm de huidplaat tussen uw handen, onder uw oksel, in de broeksband of met de haardroger,
7. Bescherm uw kledij.
8. Verwijder voorzichtig de huidplaat. Ondersteun de huid en verwijder de plaat voorzichtig, van boven naar onder.
9. Reinig de huid met lauw water. Indien u ervoor kiest zeep te gebruiken, zorg dan dat het een neutrale (niet-vette) zeep is die geen sporen nalaat en spoel goed na.
10. Dep de huid na het reinigen goed droog. Let op:
 - Uw stoma kan stoelgang produceren tijdens de verzorging. U kan desgewenst de stoma tijdelijk afsluiten door gebruik te maken van zakdoekjes of tandheelkundige tampons
 - Eventuele haartjes kan u met een schaartje kort knippen.
11. Breng eventuele hulpmiddelen aan, zoals pasta, ringetjes of poeder.
12. Breng uw stomamateriaal aan:
 - A. Verwijder de beschermfolie van de huidplaat.
 - B. Breng de huidplaat aan van onder naar boven.
 - C. Druk lichtjes aan, eerst aan de binnenrand, dan aan de buitenrand.
 - D. Breng het zakje aan (indien u een 2-delig systeem gebruikt)
13. Controleer of het materiaal goed bevestigd is door zachtjes aan het zakje te trekken.



Mogelijke complicaties

Schrik er zeker niet voor terug dit hoofdstuk te lezen: het is belangrijk deze informatie in uw achterhoofd te houden zodat u problemen kan voorkomen en, indien ze zich toch zouden voordoen, tijdig aan de alarmbel kan trekken.

Enkele adviezen om complicaties te voorkomen

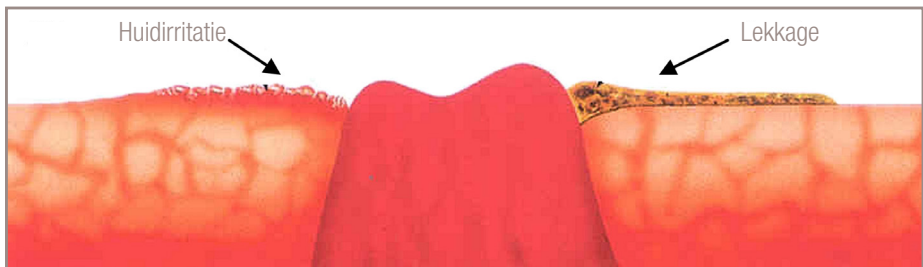
- Gebruik nooit producten die de huid kunnen irriteren.
- Zorg ervoor dat het materiaal steeds nauw aansluit rond uw stoma. Let er wel op dat u de huidplaat niet te nauw uitknijpt.
- Bij mensen die veel zweten kan het aangewezen zijn te kiezen voor een beschermfilm, omdat dit de kleefkracht kan verhogen. Wees hiermee echter voorzichtig bij geïrriteerde huid.
- Vul oneffenheden van de huid op met pasta of ringetjes.
- Soms is het gebruik van een convex materiaal aangewezen. Een gordeltje kan extra druk bieden. Bespreek het gebruik hiervan met uw stomaverpleegkundige.
- Loslating van een plaat kan meerdere oorzaken hebben. Indien u veelvuldig uw materialen moet wisselen, spreek er dan over met uw stomaverpleegkundige.
- Om te voorkomen dat u haartjes uittrekt kan u een medisch oplosmiddel gebruiken. Denk eraan de haartjes kort te knippen met een schaartje.
- Slaap niet op uw stoma, maar op uw andere zijde. Indien u een buikslaper bent, schuif dan een kussen onder uw buik.

Huidirritatie

Er kan rode huid of zelfs een geïrriteerde vochtige huid ontstaan door de kleefstof, het vaak wisselen of het niet-aansluiten van uw huidplaat.

Praktische tips:

- Indien u een gevoelige huid heeft is het aan te raden te kiezen voor een extra huidvriendelijke huidplaat.
- Respecteer steeds de regels van een goede verzorging, waarbij u oplet bij het verwijderen van uw huidplaat en geen schadelijke producten gebruikt.
- Zorg ervoor dat de huidplaat nauw aansluit rond uw stoma.
- Houd er rekening mee dat uw stoma in de weken na uw operatie kleiner zal worden. Vergeet dus zeker niet geregeld de maat van uw stoma opnieuw op te nemen, het sjabloon aan te passen en uw huidplaat correct uit te knippen.
- Bij een geïrriteerde vochtige huid kan het gebruik van poeder (tijdelijk) aangewezen zijn. Dit absorbeert het vocht zodat de huid droog blijft en de plaat beter aanhecht. Let wel, overtollig poeder dient steeds weggeblazen/«weggewapperd» te worden.



Chronische vochtigheid van de huid

Indien uw huidplaat niet goed aansluit rond uw stoma, dan kan vocht en uitscheiding de huid aantasten. Het langdurige contact kan ervoor zorgen dat de huid rond de stoma er net zo gaat uitzien als uw huid wanneer u lang in bad gezeten heeft. Ook indien u uw materiaal niet vaak genoeg verandert kan hetzelfde beeld optreden.

Het is belangrijk hier iets aan te doen vooraleer de toestand van de huid gaat verslechteren en er «wild vlees» (granulomen) ontstaat.



Gevolgen van huid die te lang blootgesteld werd aan vochtigheid



Praktische tips:

- Pas de stomagrootte tijdig aan.
- Verkort indien nodig de draagtijd van uw materiaal.
- Draag eventueel een gordeltje in combinatie met een convexe huidplaat, om druk uit te oefenen op de huid rond de stoma.
- Vul oneffenheden in uw huid (bvb huidplooiën) eventueel op met pasta of gebruik een ringetje. Dit voorkomt dat stoelgang zich een weg baant naar buiten (lekkage).

Schimmelinfectie

Door gebrekkige stomahygiëne, slechte reiniging (bvb besmet washandje) wordt de groei van bacteriën en schimmels op de huid in de hand gewerkt. Dit kan ook optreden bij een verzwakt immuunsysteem of als neveneffect van een antibioticakuur.

Deze infecties zijn meestal zichtbaar door rode puntjes op de huid. Later treden grote rode vlekken op, vaak gepaard gaand met veel jeuk, pijn of een branderig gevoel.

i Praktische tips:

- Was uw washandje geregeld of kies voor kompressen.
- Dep de huid na het reinigen goed droog.
- Zorg ervoor dat de huidplaat goed aansluit rond de stoma.
- Indien u vreest voor een schimmelinfectie, neem dan contact op met uw arts of verpleegkundige.
- Wanneer een schimmelwerend middel noodzakelijk is, dan dient er geopteerd te worden voor een orale inname. Zalven en poeders zouden immers de kleefkracht van uw materiaal in het gedrang brengen.

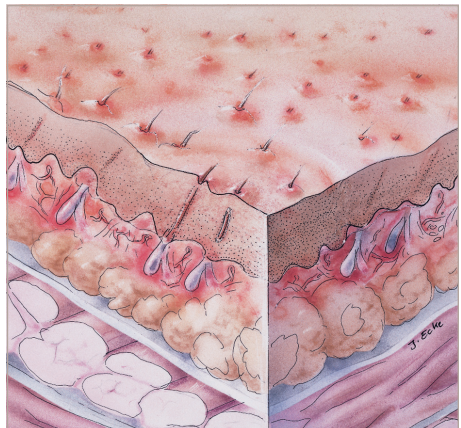
Ontsteking van het haarzakje

Folliculitis is het irriteren van de haarwortel, waarbij het haarzakje gaat ontsteken.

Typisch hiervoor is een huid met rode puntjes.

i Praktische tips:

- Knip haren af met de schaar.
- Wees voorzichtig met scheermesjes, deze kunnen ontstekingen en beschadigingen veroorzaken.
- Gebruik geen scheercremes.



Allergie

Door een overgevoeligheid kan er zich, zelfs na jarenlang gebruik, een allergie voordoen. Houdt u er echter rekening mee dat dit niet vaak voorkomt en roodheid vaak een andere reden heeft dan een allergie.

Typerend voor een allergie zijn roodheid, bobbel, blaasjes en natte vlekken. Dit is scherp afgelijnd onder de regio waar de huid in contact komt met het product waar u allergisch voor bent en gaat vaak gepaard met jeuk, pijn en een branderig gevoel. Een dermatoloog kan uitsluitsel bieden.

Breuk (parastomale hernia)

Door operatie(s) kunnen er zwakke plekken ontstaan in de buikwand. Die plekken kunnen uitstulpen en een parastomale hernia vormen.

Een breuk is te herkennen door een verdikking in de buik in de nabijheid van de stoma. Helaas kan u een hernia niet altijd voorkomen, maar hierbij toch enkele tips:

Praktische tips:

- Train en versterk uw buikspieren, in overleg met uw verpleegkundige. Houd er wel rekening mee dat dit niet kan in de eerste maanden na uw ingreep.
- Draag eventueel een buikband, waarbij er een opening voorzien is voor uw stomamateriaal.



Teruggetrokken stoma onder huidniveau

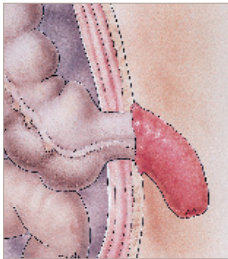
Het kan gebeuren dat de stoma zich met de tijd steeds meer terugtrekt onder de huid. Dit kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een toename in uw gewicht. Het is belangrijk een stomaverpleegkundige te contacteren om de reden hiervan vast te stellen en samen te zoeken naar een oplossing.



Praktische tips:

- Gebruik een gordeltje in combinatie met een convexe huidplaat en eventueel pasta/ringen. Door deze combinatie kan de stoma soms naar buiten gebracht worden.

Stomaprolaps



Wanneer de stoma ongeveer 3cm ver naar buiten komt, dan kan er van een prolaps gesproken worden (let wel, standaard kan een stoma 1 à 2cm ver boven huidniveau aangelegd zijn). Indien u dit vaststelt, neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige die samen met de arts een behandeling zal bepalen.



Praktische tips:

- Vermijd het tillen van zware lasten.
- Bij een ernstige prolaps kan een buikband met prolapsflap gebruikt worden.

Stenose (vernauwing)

Bij een stenose vernauwt de opening van de huid of de darm. Dit kan veroorzaakt worden door bvb een toename van het gewicht of littekens die genezen.

Bij pijn kan er sprake zijn van een vernauwing. Het is belangrijk een arts te contacteren indien een vernauwing vermoed wordt.



Praktische tips:

- Let op uw gewicht: probeer uw gewicht te bereiken en te behouden.
- Vermijd steeds terugkerende ontstekingen van de huid.
- Gebruik eventueel een convexe huidplaat of een ring, om stoelgang onder de huidplaat te voorkomen.

Leven met een stoma

Voeding

Onmiddellijk na de ingreep dient u een beperkend dieet te volgen. Na uw herstel zou u in staat moeten zijn om opnieuw uw gebruikelijke voedingsgewoonten aan te nemen, tenzij anders opgedragen.

Onthoud dat de werkelijke vertering van voedsel bijna volledig plaatsvindt in de dunne darm en niet in het colon. Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die geur- of gasvorming in het spijsverteringsstelsel kunnen veroorzaken. Als dat een probleem vormt voor u, kunt u de inname van deze voedingsmiddelen beter beperken.



Praktische tips:

- Eet evenwichtig, langzaam en kauw goed.
- Volg de adviezen van uw stomaverpleegkundige met betrekking tot uw vochtinname. Het is belangrijk genoeg te drinken om verstopping te voorkomen.
- Voeg geleidelijk andere voedingsmiddelen toe aan uw dieet om na te gaan hoe uw spijsverteringssysteem op deze voedingsmiddelen reageert.

Medicatie

Sommige geneesmiddelen of voedingssupplementen kunnen de kleur, geur of consistentie van de stoelgang veranderen.

Bepaalde geneesmiddelen die vrij verkrijgbaar zijn, zoals geneesmiddelen tegen maagzuur, kunnen constipatie of diarree veroorzaken. Antibiotica kunnen de stoelgang dunner maken dan normaal en kunnen zelfs diarree veroorzaken.

Als u vragen heeft over geneesmiddelen die u neemt, raadpleeg dan uw arts of stomaverpleegkundige.

Winderigheid

Wanneer uw darmen na de ingreep beginnen te werken, merkt u gasvorming in uw zakje. De hoeveelheid gasvorming varieert. Als u vóór de ingreep last had van overmatige gasvorming, dan is de kans groot dat u na de ingreep gelijkaardige problemen ervaart.

Gasvorming kan worden veroorzaakt door de voedingsmiddelen die u eet. Het kan ook het gevolg zijn van het inslikken van lucht. Het drinken van koolzuurhoudende dranken, roken, het kauwen van kauwgom en kauwen met open mond kunnen de hoeveelheid lucht die u inslikt verhogen.

De filter laat het gas uit het zakje en neutraliseert de geur. De filter voorkomt ook ophoping van gas, zodat het zakje niet opblaast als een ballon.

Praktische tips:

- Vervang uw zakje steeds tijdig, zoals aangegeven door uw stomaverpleegkundige, zodat de werking van uw filter optimaal blijft en opbollen voorkomen wordt.
- Bepaalde voedingsmiddelen en dranken kunnen de gasvorming vergroten: bonen, spruiten, koolzuurhoudende dranken, vis, uien, bier, broccoli, kool, eieren, look, sommige kruiden,...

Geur

De geur mag alleen merkbaar zijn bij het ledigen of vervangen van het zakje.

Praktische tips:

- Vervang uw zakje regelmatig.
- Bepaalde voedingsmiddelen en -supplementen hebben een invloed op de geur van de stoelgang: asperges, spruiten, bloemkool, vis, uien, broccoli, kool, eieren, look, sommige kruiden,...

Diarree

Diarree kan verschillende oorzaken hebben. Met een colostoma kunt u nog steeds diarree krijgen, net als vóór de ingreep.

Als u diarree hebt, kunt u bepaalde voedingsmiddelen eten om uw stoelgang te verstevigen. Vermijd in tussentijd voedingsmiddelen en dranken die een waterige stoelgang kunnen veroorzaken.

Praktische tips:

- Diarree kan uitdroging veroorzaken; daarom dient u voldoende water te drinken.
- Voedingsmiddelen die kunnen helpen bij het verstevigen van uw stoelgang zijn appelmoes, bananen, kaas, romige pindakaas (zonder stukjes), noedels, zoute krakelingen, witte rijst, witte toast en yoghurt.
- Als u gewoonlijk irrigeert, stop dan tot de diarree afneemt. U kunt uw normale irrigatieschema later hervatten.
- Indien de diarree aanhoudt, neem dan contact op met uw arts.

Constipatie

Constipatie kan ook optreden bij een colostoma (u kunt dit ook ervaren hebben vóór de ingreep).

Sommige geneesmiddelen kunnen constipatie veroorzaken, zoals bepaalde pijnstillers en geneesmiddelen tegen maagzuur. Andere oorzaken van constipatie zijn een vezelarme voeding en onvoldoende vochtinname.

Praktische tips:

- Goed kauwen.
- Soms kan het probleem eenvoudigweg worden opgelost door meer te drinken, een licht laxeermiddel te nemen of vezelrijk voedsel te eten.

Hygiëne

Met een colostoma kunt u baden of douchen zoals u gewend bent (op voorwaarde dat de draadjes verwijderd zijn). Gebruik neutrale (niet-vette) zeep en water om de huid rond uw stoma te wassen.

Zeep en water vloeien niet in uw stoma en irriteren de huid niet. U mag douchen of baden met of zonder het zakje, echter maak het zeker op voorhand leeg.

Vergeet nadien niet te controleren of de huidplaat goed aanhecht. Zeepresten kunnen immers een invloed hebben op de kleefkracht van de huidplaat.

Het werk hervatten

Zoals bij elke ingreep hebt u enige tijd nodig om te herstellen. Raadpleeg eerst uw arts alvorens opnieuw aan het werk te gaan of inspannende activiteiten uit te oefenen.

Bij het hernemen van uw beroepsactiviteit zal u merken dat u snel het vertrouwde ritme van voor de operatie terug zal vinden. Er zijn maar weinig beroepen die men niet meer kan uitoefenen omwille van een stoma (met uitzondering van fysiek belastende beroepen).

U vraagt zich wellicht af of het zinvol is uw collega's te informeren. U bent hier volledig vrij in en heeft geen verplichtingen. De stomamaterialen zijn van hoogstaande kwaliteit, dus er is weinig kans dat uw collega's zelf iets zullen merken van uw stoma. Enkel de tijd van een verzorging, waarbij u langer in het toilet of de badkamer bent, kan mogelijk wat opvallen.

Kleding

Vele stomadragers maken zich zorgen over de zichtbaarheid van het zakje onder de kleding. Sommige mensen denken dat ze geen “normale” kleding meer kunnen dragen, of dat ze kleren zullen moeten dragen die te groot voor hen zijn.

U zou hetzelfde type kleding moeten kunnen dragen als vóór de ingreep. De moderne zakjes zijn immers zo dun en passen zich zo goed aan het lichaam aan dat niemand zal merken dat u een zakje draagt – tenzij u het vertelt.

Het zakje kan worden gedragen onder of boven het ondergoed, afhankelijk van wat u het meest comfortabel vindt. Vrouwen kunnen panty's of een buikband dragen. Let er wel op dat u het zakje niet afknelt (bv. door een harde broekriem) zodat de stoelgang vlot kan doorvloeien.

Activiteit, lichaamsbeweging en sport

Wanneer uw arts vindt dat u voldoende hersteld bent, mag u uw normale activiteiten hervatten. Een colostoma mag u niet verhinderen om te bewegen.

Met uitzondering van ruwe contactsporten of het heffen van zware gewichten, zou u dezelfde lichamelijke activiteiten moeten kunnen uitoefenen als voor uw ingreep.



Praktische tips:

- U kan het moment waarop u gaat zwemmen eventueel aanpassen aan het moment waarop u het materiaal moet wisselen. Zo kan u na het zwemmen uw huidplaat vervangen.
- Vervang uw zakje vóór het zwemmen.
- Kies geen effen badpak maar eentje met een tekening.
- Gelieve er rekening mee te houden dat warmte en vocht de draagtijd van uw materiaal kunnen verminderen. Houd dus in de gaten hoe uw huidplaat reageert.
- U kan tijdens het zwemmen of sporten eventueel voor een mini zakje kiezen.

Intieme relaties

Omdat het krijgen van een colostoma een lichaamsveranderende procedure is, maken vele mensen zich zorgen over seks en intimiteit en over de aanvaarding door hun partner. Mensen die op het punt staan een relatie te beginnen, vinden vaak moeilijk een manier om de andere persoon in te lichten over hun colostoma.

Vertel uw partner eerlijk over uw gevoelens en stel hem/haar gerust dat seksuele activiteit geen gevaar vormt voor u of voor uw stoma. Als u zich zorgen maakt over uw emotionele aanpassing na de ingreep, praat er dan over met uw arts of stomaverpleegkundige.

Ondersteunende persoonlijke relaties kunnen een belangrijke bron van genezing zijn voor elk type ingreep. De belangrijkste factor is natuurlijk begrip en communicatie. Een colostoma-ingreep treft beide partners en is iets waar beiden mee moeten leren leven, elk op zijn/haar eigen manier.

Praktische tips:

- Vervang uw zakje voor de seksuele gemeenschap.
- Seks heeft geen invloed op uw stoma.
- U kan een mini zakje dragen bij intieme momenten.
- Een beige zakje kan de inhoud ervan helpen verbergen.
- Ondergoed kan het zakje verbergen en het dicht bij uw lichaam houden.
- Er bestaat speciale (sexy) lingerie ontworpen voor stomadragers.



Reizen

Eens u bent hersteld van de ingreep, mag uw colostoma u niet hinderen. U zou perfect in staat moeten zijn om te reizen. Neem uw eigen stomaproducten steeds mee wanneer u reist. Voorzie steeds voldoende materiaal (in uw handbagage) en denk er ook aan extra materiaal mee te nemen: het klimaat kan invloed hebben op de draagtijd van uw materiaal.

Indien u ter plaatse toch extra materialen dient te kopen, neem dan gerust contact op met de Customer Service van het land waar u verblijft. U kan de contactgegevens vinden op onze website: www.hollister.be.



Praktische tips

- Neem uw materiaal mee in uw handbagage.
- Sommige (zeker niet alle) luchtvaartmaatschappijen laten extra handbagage toe, mits een attest van de arts. Raadpleeg voor meer informatie de website van de gekozen luchtvaartmaatschappij.
- Knip uw huiplaten op voorhand uit zodat u geen schaar hoeft mee te nemen in uw handbagage.
- Plan op voorhand. Zorg dat u de gegevens van een (al dan niet plaatselijke) stomaverpleegkundige bij de hand houdt.
- Plaats de veiligheidsgordel boven of onder uw stoma.
- Soms kan men als stomadrager vrijgesteld worden van het dragen van een veiligheidsgordel in de wagen. Een speciale kaart dient hiervoor aangevraagd te worden bij FOD Mobiliteit en Vervoer. Echter bedenk dat uw veiligheid belangrijk is en een veiligheidsgordel mogelijk uw leven kan redden.
- Bewaar uw stomaproducten op een koele, droge plaats.
- Een toiletpas kan u snel en discreet toegang geven tot de toiletten van horecazaken en winkels.
U kan deze bekomen via www.stomavlaanderen.be/toiletpas.html.

Mijn stomaverpleegkundige:

Mijn materiaalverstrekker:

Mijn materiaal:

Mijn notities:



Hollister Belgium

Chaussée des Collines 52
1300 Wavre

☎ 010 23 04 77

☎ 010 23 04 88

✉ hollistercontact@hollister.com

Hollister en zijn logo en Conform 2 zijn
handelsmerken van Hollister Incorporated, USA.

© Maart 2018 Hollister Incorporated.

OST18N03

www.hollister.be